

Penguatan guru mengatasi kerentanan mental siswa melalui pelatihan *hypnoteaching* berbasis siklus *experiential learning*

Meylia Elizabeth Ranu¹, Sri Setyo Iriani², Dian Anita Nuswantara³, Dwiarko Nugrohoseno⁴

¹Pendidikan Ekonomi, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²Ilmu Manajemen, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³Akuntansi, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

⁴Manajemen, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Penulis korespondensi : Meylia Elizabeth Ranu

E-mail : meyliranu@unesa.ac.id

Diterima: 17 Oktober 2024 | Direvisi: 19 November 2024 | Disetujui: 22 November 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Bullying atau perundungan di sekolah adalah masalah yang signifikan di seluruh dunia, mempengaruhi perkembangan fisik, emosional, dan spiritual individu. Indonesia tidak lepas dari kasus perundungan, termasuk kasus yang terjadi di lingkungan sekolah. Demikian pula kasus bullying di labschool, mulai dari kasus ringan sampai dengan sedang. Secara spesifik, belum terdapat kasus bullying yang mengkhawatirkan melainkan sekadar bullying antar teman yang tidak mengakibatkan dampak serius. ituasi perkembangan siswa yang mengalami kerapuhan mental dan motivasi, baik disebabkan kondisi rumah maupun lingkungan sekolah menambah panjang daftar permasalahan di sekolah. Salah satu elemen yang penting dalam mengurangi risiko demotivasi dan kerentanan mental adalah guru, baik guru BK maupun guru mata pelajaran. *Hypnoteaching* sebagai bagian dari peningkatan kapasitas individu dimulai dengan memahami lebih jelas mengenai hipnosis. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan pelatihan *hypnoteaching* kepada 25 guru yang terdiri dari guru bimbingan konseling (BK) dan guru mata pelajaran Labschool UNESA sebagai bentuk penguatan kerentanan mental peserta didik melalui metode *experiential learning*. Dengan beberapa praktik di setiap siklusnya dan soal pre dan post tes, terdapat evaluasi yang berlangsung selama satu bulan pengamatan melalui daring antara guru dengan penyelenggara PKM serta pakar *hypnoteaching*. Guru mendapatkan manfaat dari pelatihan ini untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dengan kondisi mental siswa yang sehat.

Kata kunci: pengabdian; pelatihan; *hypnoteaching*; kerentanan mental siswa.

Abstract

Bullying in schools is a significant problem worldwide, affecting the physical, emotional, and spiritual development of individuals. Indonesia is not free from bullying cases, including cases that occur in the school environment. Specifically, there have been no cases of bullying that are merely bullying between friends that do not cause serious impacts. The development situation of students who experience mental and motivational fragility, either due to home conditions or the school environment, adds to the long list of problems in schools. One important element in reducing the risk of demotivation and mental vulnerability is teachers. *Hypnoteaching* as part of increasing individual capacity begins with a clearer understanding of hypnosis. This Community Service activity aims to provide *hypnoteaching* training to 25 teachers consisting of guidance and counseling teachers and Labschool UNESA subject teachers as a form of strengthening students' mental vulnerability through the *experiential learning* method. With several practices in each cycle and pre- and post-test questions, there is an evaluation that lasts for one month of observation through challenges between teachers and community service organizers and *hypnoteaching* experts. Teachers benefit from this training to create enjoyable learning with healthy student mental conditions.

Keywords: keywords: community service; training; hypnoteaching, students' mental vulnerability.

PENDAHULUAN

Kerentanan mental dapat terjadi di semua kalangan dan di segala umur. Hal ini juga dapat menimpa anak di usia sekolah. Jenjang TK sampai SMA/SMK memiliki potensi kerentanan mental sesuai dengan usianya. Fenomena kerentanan mental di usia anak sekolah merupakan tantangan mendesak bagi lembaga pendidikan (Hinze et al., 2024). Begitu juga dengan kondisi di sekolah di bawah Yayasan Universitas Negeri Surabaya, dimana saat ini dalam tahap pencegahan kerentanan mental peserta didik. Fenomena kerentanan mental menjadi hal yang mendesak bermakna bahwa hal ini memerlukan strategi yang dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi tekanan mental, dengan penekanan pada penyimpangan perilaku, terutama tindakan melanggar hukum (Spencer & Thompson, 2024). Salah satu penyebab kerentanan mental dapat bermula dari fenomena *bullying* di sekolah yang terjadi secara global merupakan tantangan bagi mereka yang bertanggung jawab atas kesehatan dan kesejahteraan komunitas pendidikan (Mali et al., 2023). Dampak dari adanya perundungan di sekolah tidak bisa dianggap remeh, secara langsung atau jangka panjang memiliki potensi menghancurkan, merusak kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional, menurunkan kualitas hidup, dan dapat menjadi penyebab bunuh diri (Abregú-Crespo et al., 2024).

Melalui hasil penelitian sebelumnya, bukti empiris menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental pembelajaran kolaboratif telah berhasil dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Lebih lanjut dipaparkan bahwa bantuan dari para profesional memiliki pengaruh positif yang meningkat pada kesehatan mental siswa (Mali et al., 2023). Dengan demikian tampak betapa penting peran guru dalam mewujudkan pembelajaran yang memberi rasa aman pada siswa melalui pemulihan kepercayaan siswa kepada lingkungan sekolah mereka. Pertimbangan lain bagi sekolah dan pendidik menganalisis profil kesehatan mental dikaitkan dengan hasil sekolah seperti prestasi akademik dan kehadiran (Celdrán-Navarro et al., 2024). Konsisten dengan hipotesis ini, gangguan kesehatan mental telah terbukti berdampak negatif pada hasil sekolah, termasuk prestasi akademik dan penyelesaian sekolah (Guo et al., 2024). Guru berperan sebagai fasilitator hendaknya diharapkan mampu menciptakan situasi pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif sehingga dapat meningkatkan kemampuan siswa di bidang studinya, terutama kemampuan memecahkan masalah (Zhu & Wang, 2024). Guru memiliki peran sentral dalam menghadirkan suasana belajar yang kondusif baik secara mental dan fisik (Elyamani et al., 2024). Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan mengenali karakteristik siswa. Salah satu model yang dapat diterapkan pengenalan dan mengatasi kerentanan mental siswa yaitu dengan model *hypnoteaching* yang menghadirkan fakta dan fenomena yang menjadi pokok masalah kerentanan mental siswa. Melalui studi sebelumnya, ditunjukkan bahwa praktik *hypnoteaching* memberikan energi positif bagi siswa dimana ditandai dengan siswa termotivasi hari demi hari dalam menjalani tugas belajarnya

Model *experiential learning*, guru dilatih untuk mengidentifikasi suatu masalah kerentanan mental siswa, menghubungkan pemahaman *hypnoteaching*, mengemukakan pendapat, mengajukan pertanyaan, menyajikan dan menjelaskan jawaban, merumuskan kembali konsep *hypnoteaching* dengan sesuai pemahaman guru, menyelesaikan masalah yang menantang, mengevaluasi dan mengembangkan jawaban – jawaban yang lebih inovatif. Guru merupakan fasilitator siswa dalam pembelajaran, membimbing dan mengarahkan siswa selama proses pembelajaran (Kim et al., 2019).

Hypnoteaching merupakan suatu cara mengajar yang unik, kreatif dan imajinatif yang dapat membuat siswa merasa nyaman dalam proses belajar mengajar, sejak pelajaran dimulai sampai dengan pelajaran berakhir dilakukan dengan menggunakan bahasa bawah sadar yang memberikan kesan kepada siswa untuk berkonsentrasi penuh terhadap proses pembelajaran (Eason & Parris, 2024). *Hypnoteaching* merupakan seni berkomunikasi dengan memberikan

sugesti agar siswa menjadi lebih cerdas (Novianti & Mulyaning, 2020). Dengan sugesti yang diberikan diharapkan siswa nantinya akan terbangun dan tercerahkan bahwa terdapat potensi yang luar biasa yang selama ini belum pernah mereka optimalkan dalam belajar. Dengan memanfaatkan *hypnoteaching* diharapkan hambatan atau kesulitan yang dihadapi guru dalam melakukan pembelajaran di kelas dapat diatasi terutama yang terkait dengan permasalahan kerentanan mental siswa. Pelatihan *hypnoteaching* yang diberikan kepada berbasis siklus *experiential learning*, dimana guru berlatih kemampuan *hypnoteaching* dengan tahapan-tahapan sesuai siklus *experiential learning*.

Penelitian ini memunculkan novelti yaitu menggabungkan metode *hypnoteaching* dengan metode *experiential learning*. Kombinasi dua metode ini dimanfaatkan dalam mengatasi kerentanan mental siswa yang secara bertahap diharapkan berdampak terhadap hasil belajar siswa (Saleh et al., 2018).

METODE

Pendekatan eksperimental adalah bentuk yang digunakan dalam analisis ini. Eksperimental yang digunakan yaitu model *experiential learning* oleh Kolb dengan 4 siklus yang terdiri dari pengalaman konkret, pengamatan reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif (D. A. Kolb, 1984). Tahapan siklus ini tersaji pada Tabel 1. Siklus ini menjelaskan bagaimana guru belajar melalui proses berkelanjutan berupa pengalaman, refleksi, konseptualisasi, dan eksperimen secara terbimbing oleh pelatih *hypnoteaching*.

Table 1. Tahapan Siklus *Experiential Learning*

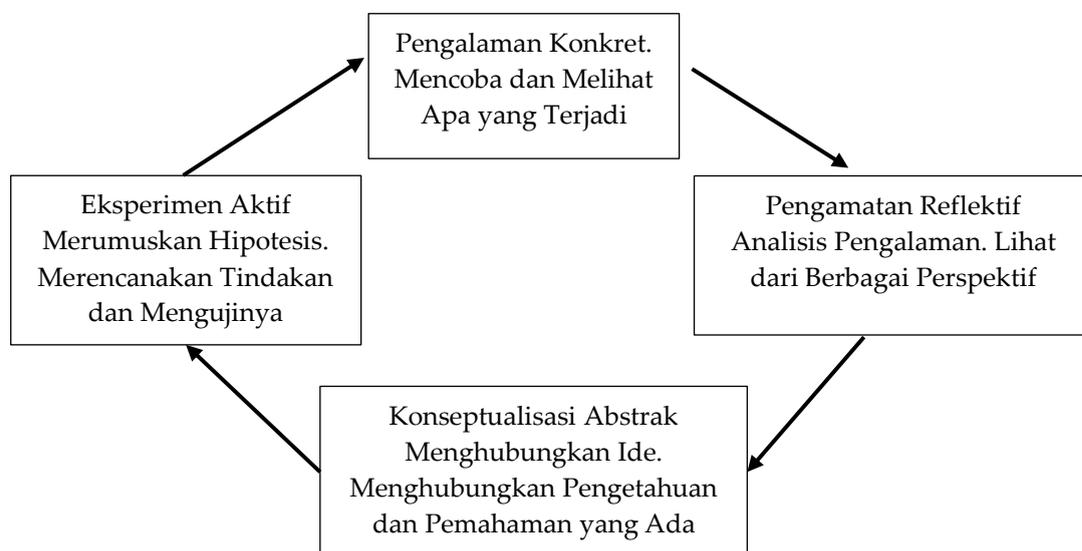
Siklus	Aktivitas	Fokus
<i>Concrete Experience</i>	guru melibatkan diri sepenuhnya dalam pengalaman baru <i>hypnoteaching</i> dengan mengamati praktik <i>hypnoteaching</i> yang dilakukan oleh instruktur.	Perasaan (<i>feeling</i>)
<i>Reflection Observation</i>	guru melakukan pengamatan dan merefleksi hasil pengamatan terhadap praktik <i>hypnoteaching</i> yang dilakukan oleh instruktur. Guru dapat bertanya hal-hal yang belum dimengerti terkait instruksi atau langkah <i>hypnoteaching</i> .	Pengamatan (<i>watching</i>)
<i>Abstract Conceptualization</i>	guru melakukan diskusi kelompok dalam melakukan pemahaman terhadap langkah dan perintah dalam melakukan praktik <i>hypnoteaching</i> .	Berpikir (<i>thinking</i>)
<i>Active Experimentation</i>	guru mempraktikkan langkah dan perintah dalam melakukan praktik <i>hypnoteaching</i> berpasangan dengan sesama guru dan secara bergantian menjadi therapist dan pasien.	Tindakan (<i>doing</i>)

Dengan mengintegrasikan tahap-tahap ini, teori Kolb menekankan pentingnya keterlibatan aktif dengan pengalaman untuk hasil belajar yang efektif, menjadikannya kerangka kerja yang berharga bagi para pendidik dan pelajar (Hajjah et al., 2022). Melalui peninjauan observasi, pelatihan *hypnoteaching* difokuskan pada pengurangan kerentanan mental dan kepribadian siswa. Setelah meninjau pengamatan, penggunaan prosedur eksperimental dimaksudkan untuk menunjukkan sejauh mana metodologi *experiential learning* yang difokuskan pada hipnotisme siswa memengaruhi kemampuan pemahaman siswa dalam situasi ini. Untuk penelitian ini, guru di Lab School di bawah naungan Yayasan Universitas Negeri. Sampel yang digunakan dalam analisis ini adalah guru tetap dari masing-

Penguatan guru mengatasi kerentanan mental siswa melalui pelatihan *hypnoteaching* berbasis siklus *experiential learning*

masing jenjang, yaitu TK/PAUD, SD, SMP, SMA, dan SMK yang telah mengabdikan minimal dua tahun. Analisis dilakukan fokus pada (1) proses *hypnoteaching* (2) siklus e (2) statistik kemampuan awal hipnosis guru; (2) hasil pra-tes dan pasca-tes pengetahuan tentang *hypnoteaching*; dan (3) pengalaman guru mengatasi kerentanan mental dan wawancara. Pada tahap pertama penelitian dilaksanakan untuk melihat bagaimana proses guru dalam memahami dan praktik *hypnoterapi* dan apakah model *experiential learning* dapat meningkatkan kemampuan guru dalam mempraktikkan *hypnoteaching* kepada siswa. Berdasarkan karya Dewey dan ilmuwan lainnya, David Kolb mengembangkan Teori Pembelajaran Eksperiensial (*Experiential Learning Theory/ELT*), yang menggambarkan pembelajaran sebagai suatu proses di mana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman (D. A. Kolb, 1984). Menurut perspektif eksperiensial, proses adaptasi dan pembelajaran lebih ditekankan, bukan konten dan hasil (A. Kolb & Kolb, 2011) menekankan bahwa pengetahuan adalah suatu proses transformasi, yang terus-menerus diciptakan dan diciptakan kembali, dan bukan suatu entitas independen yang harus diperoleh atau ditransmisikan. Adapun guru yang menjadi subyek pelatihan *hypnoteaching* sebanyak 21 guru. Terdiri dari enam guru laki-laki, 15 guru perempuan. Pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Analisis data menggunakan uji T.

Proses pelatihan dipantau melalui setiap siklus *experiential learning*.



Gambar 1. Siklus *Experiential Learning* (D. A. Kolb, 2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan yang dilakukan selama 3 hari secara luring di ruang pertemuan lantai 9 Universitas Negeri Surabaya, Jalan Lidah Wetan Surabaya. Program pelatihan dilaksanakan mulai tahap persiapan, praktik, dan evaluasi yang dilakukan di awal (*pre test*) dan *post test* yang diberikan di akhir kegiatan. Melalui hasil *pres-test* dan *post-test* didapatkan peserta yang tidak memenuhi kelulusan ada sekitar 75% dari total peserta yang mengikuti pelatihan. Nilai tertinggi terdapat pada peserta dengan nilai 90 dengan 2 orang peserta. Peserta cenderung kesulitan (salah dalam mengerjakan) di nomor 3 (Berikut macam-macam tehnik yang dipakai dalam *hypnoteaching*, kecuali), 6 (Apa yang disebut dengan *hypnoteaching* ?), 10 (Apa yang bisa me-non aktifkan filter mental?), dan pertanyaan 18 (Memberikan *reward* dan *punishment* salah satu langkah melakukan *hypnoteaching*, mengapa?). Hal tersebut karena Beberapa peserta berfikir bahwa *pretest* dan *posttest* yang dilakukan hanyalah sebagai formalitas, sehingga tidak benar-benar mengisi dengan baik jawaban dari pertanyaan yang ada. Adapun hasil rekapitulasi *pre* dan *post test* tersaji pada Tabel 2.

Penguatan guru mengatasi kerentanan mental siswa melalui pelatihan *hypnoteaching* berbasis siklus *experiential learning*

Table 2. Rekapitulasi Nilai Pre-Test dan Post-Test

Peserta	Nilai Pre-test	Nilai Post-test
1	50	70
2	40	60
3	60	80
4	50	70
5	60	70
6	30	70
7	70	90
8	50	70
9	60	80
10	70	79
11	70	80
12	40	80
13	50	70
14	60	80
15	60	90
16	70	80
17	30	70
18	50	70
19	60	70
20	60	80
21	50	70

Pengamatan dalam pelatihan ini dimulai dari siklus pengalaman konkret, pengalaman reflektif, pengalaman abstrak, dan eksperimen aktif sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengalaman Konkret (*concrete experience*)

Siklus proses pembelajaran Kolb dalam penelitian ini dimulai dengan pengalaman konkret peserta yaitu para guru. Hal ini berupa pengalaman yang sama sekali baru yaitu pengalaman mengikuti pelatihan hypnoteaching dan melihat praktik hypnoteaching secara langsung yang diperagakan oleh instruktur. Diawali dengan pengarahan oleh narasumber atau instruktur yang memberikan panduan Langkah-langkah dalam melakukan hypnoteaching. Selanjutnya salah satu peserta guru diminta untuk melakukan praktik instruksi hypnoteaching sedangkan peserta guru yang lain melakukan pengamatan. Setiap guru terlibat dalam suatu proses pengamatan praktik hipnoterapi dan aktif berperan sebagai terapis dan pasien (guru dan siswa). Setiap peserta guru mendapat panduan tertulis dalam melakukan setiap langkah hipnoterapi.

2. Pengamatan Reflektif (*reflective observation*)

Setelah terlibat dalam pengalaman konkret, guru diajak untuk merenungkan apa yang telah dipraktikkan dengan rekan sejawatnya. Tahap dalam siklus ini peserta guru diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan pengalaman tersebut dengan orang lain. Komunikasi pada tahap ini sangat penting, karena memungkinkan pembelajar untuk mengidentifikasi setiap perbedaan antara pemahaman mereka dan pengalaman itu sendiri. Kosakata yang baik juga memungkinkan tinjauan yang solid tentang peristiwa yang terjadi.



Gambar 2. Instruktur memberikan materi *hypnoteaching* (Siklus pengalaman konkret)



Gambar 3. Peserta Guru mempraktikkan instruksi *hypnoteaching* dengan bimbingan instruktur (Siklus pengalaman konkret)

3. Konseptualisasi Abstrak (*abstract conceptualitation*)

Langkah berikutnya dalam siklus pembelajaran *hypnoteaching*, yaitu memahami peristiwa-peristiwa selama pelatihan. Pembelajar mencoba menarik kesimpulan dari pengalaman tersebut dengan merefleksikan pengetahuan mereka sebelumnya, menggunakan ide-ide yang mereka kenal atau mendiskusikan apa yang telah dipraktikkan dengan peserta yang lain. Peserta guru beralih dari observasi reflektif ke konseptualisasi abstrak ketika mereka mulai mengklasifikasikan konsep dan membentuk kesimpulan pada peristiwa yang terjadi. Pengalaman ini melibatkan penafsiran pengalaman dan membuat perbandingan dengan pemahaman mereka saat ini tentang konsep *hypnoteaching*. Selanjutnya peserta guru diberi kesempatan untuk menganalisis informasi baru dan memungkinkan peserta untuk mengubah strategi mereka pada praktik-praktik berikutnya.

Penguatan guru mengatasi kerentanan mental siswa melalui pelatihan *hypnoteaching* berbasis siklus *experiential learning*



Gambar 5. Peserta guru berdiskusi terhadap hasil praktik dan observasi hypnoteaching (Siklus konseptualisasi abstrak)

4. Eksperimen Aktif

Tahap dalam siklus ini adalah tahap pengujian. Pembelajar kembali berpartisipasi dalam suatu tugas, kali ini dengan tujuan menerapkan kesimpulan mereka pada pengalaman baru di pelatihan hari berikutnya. Mereka mampu membuat prediksi, menganalisis tugas, dan membuat rencana untuk praktik hypnoteaching berikutnya. Peserta guru mempraktikkan pengetahuan mereka dan menunjukkan bagaimana pemahaman atas pengetahuan dan hasil latihan dapat diterapkan di kelas atau kepada murid dengan kebutuhan hypnoteaching. Peserta juga membuat dokumentasi berupa rekaman video dan foto atas praktik hypnoteaching.



Gambar 6. Peserta Guru melakukan eksperimen praktik hypnoteaching berdasarkan hasil pemahaman dan kesimpulan diskusi bersama. (Siklus eksperimen aktif)

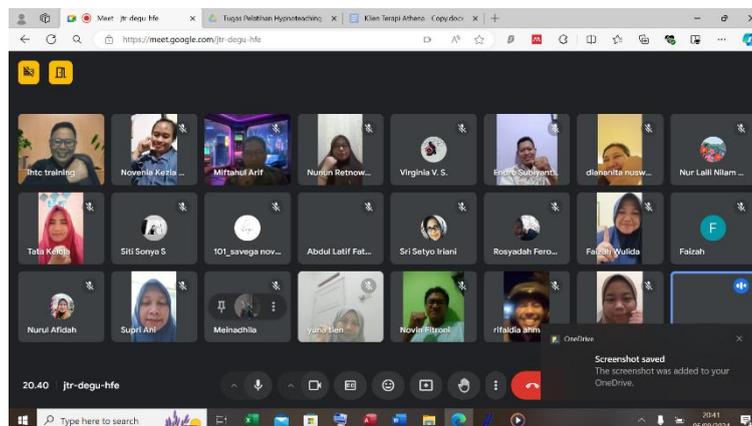
Pelaksanaan pelatihan hypnoteaching berlangsung selama tiga hari dan praktik di sekolah dua minggu. Peserta guru merasa bahwa materi yang disampaikan telah tersampaikan dengan baik, namun adanya kekurangan nilai yang ada pada post test menunjukkan bahwa pelatihan belum dikuasai oleh peserta dengan baik. Hal tersebut terjadi karena peserta tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan pre-test dan post-test. Namun demikian, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini tampak dari beberapa peserta telah mencoba mempraktikkan materi hipnoteaching pada peserta didik mereka di sekolah dan beberapa berhasil dalam menanamkan sugesti yang positif dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Saat pelaksanaan hipnoteaching, beberapa peserta bertanya terkait apakah ini dapat dilakukan di rumah atau tidak. Melalui evaluasi, peserta guru disarankan untuk berlatih langkah-langkah *hypnoteaching* di rumah, karena lingkungan pertama anak adalah lingkungan keluarga sehingga yang dapat membantu membentuk karakter anak adalah lingkungan keluarga (Eason & Parris, 2024). Umpan balik dari peserta yang pada saat pelatihan mendapatkan hipnoterapi dengan

Penguatan guru mengatasi kerentanan mental siswa melalui pelatihan *hypnoteaching* berbasis siklus *experiential learning*

mengatasi masalah *phobia* balon, ia sekarang dapat melihat balon tanpa rasa takut dan bahkan mau berani mencoba untuk menyentuh balon tersebut.

Setelah praktik *hypnoteaching* peserta juga mengumpulkan video yang akan direview oleh instruktur dan pemateri dosen. Melalui perbandingan hasil pres-test dan pos- test melalui google form. Pengumpulan video per tanggal 2 Agustus sudah 50% atau 11 orang dari 21 peserta pelatihan, walaupun demikian juga belum semua tugas dibuatkan 3 video pada setiap peserta pelatihan yang mengumpulkan video tugas. Pembahasan dan evaluasi video dibahas pada tahap pemberian sugesti. membahas tentang sugesti yang digunakan dengan menunggu waktu yang tepat untuk digunakan secara bedampak. Pembimbingan lanjutan ini dilakukan secara daring. Review video 1 : Videonya bai, ada leasing, fakta dan pengarahan. Namun hanya 1 yang masuk ke fasehipnosis dan tidak ada pendalaman. Kondisi video dinamakan rapid induktion. (SMP Lab 3). Review video 2 : Guru tersugesti dengan baik semua, intonasi sangat mempengaruhi, ada up and down yang wajar dialami dan vokalnya jelas. Namun masih terlalu general dan luas, belum memberikan repetisi yang di ulang (KB TK Lab 2). Review video 3 : Menambahkan sugestif, bisa diberi induksi kejut dan rapid. Video ini menunjukkan tipe sugestif. Namun hanya bagaimana mengakhirinya saja yang kurang (SD Lab 1).

Melalui hasil analisis, peserta dengan kategori lemah dalam memberikan sugesti, membutuhkan support dengan tidak memvalidasi peserta yang lemah atau tidak baik-baik saja. Mengingat kembali, bahwa tujuan *hypnoteaching* adalah untuk memahami tiap orang berbeda-beda dan bahkan bagaimana keadaan mereka juga menentukan kebelangungan *hypnoteaching*, sehingga dalam praktiknya guru mengalami kesulitan dalam mengenali peserta siswa secara pribadi (Saleh et al., 2018). Dari tingkat kitikal siswa, suasana maupun hal lain juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan *hypnoteaching*. Ketika peserta guru melakukan hal tersebut, akan terbaca oleh alam bawah sadar dari mimik muka maupun gestur guru oleh siswa.



Gambar 6. Evaluasi Praktik Hypnoteaching secara Daring

Melalui praktik *hypnoteaching* yang disertai motivasi kasih sayang, masuk ke kondisi santai dan memberi afirmasi positif dari guru, maka akan berlangsung dengan baik dan memiliki dampak positif bagi perkembangan mental siswa (Novianti et al., 2019). Hal baik tersebut tidak hanya diucapkan di bibir saja, namun juga pada emosis sehingga melalui terapi secara rutin, maka jika ada kondisi mental siswa yang rapuh dapat dipulihkan (Goodoory et al., 2024). Tugas dari sugestivitas sendiri dalam hal ini guru, adalah berlatih agar semakin mahir dan cakap. Mengetahui kapan siswa masuk ke masa transisi atau peralihan agar kita bisa memberikan *hypnoteaching* dan dapat menjadi memori jangka panjang. Sehingga saat mata terbuka, materi yang didapatkan siswa dapat menyangkut dengan baik. Seperti halnya *storytelling* tentang dongeng dimana dalam *storytelling* tersebut bisa menancap daripada cara belajar yang lainnya. Jadi agar citra lebih kuat, guru sebagai pemberi sugesti dapat mengkolaborasikan materi atau praktik belajar. Dan perlu dipahami kembali bahwa setiap siswa tidak semua sama, sehingga harus memahami agar saat transfer *knowledge* dapat berjalan dengan baik menggunakan *hypnoteaching*.

Penguatan guru mengatasi kerentanan mental siswa melalui pelatihan *hypnoteaching* berbasis siklus *experiential learning*

SIMPULAN DAN SARAN

Capaian pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang bersubyek peserta guru mendapatkan hasil yang memuaskan. Praktik *hypnoteaching* melalui siklus *experiential learning* yang disimulasikan langsung oleh guru kepada sesama rekan guru dan siswa berjalan dengan baik, namun untuk memperlancar proses perlu latihan berulang kali. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta guru, terdapat peningkatan pemahaman terutama pemahaman tentang hakikat *hypnoteaching*, fungsi, dan langkah-langkah dalam mempraktikkannya. Berdasarkan temuan, didapatkan tidak semua guru memiliki kemampuan sugestivitas yang sama. Bahkan terdapat guru yang memiliki tingkat sugestivitas rendah. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kurang latihan, kurang percaya diri, dan pemahaman langkah-langkah *hypnoterapi* yang belum benar atau belum lancar. Kemudian dari sisi subyek yang diberi sugesti juga beragam, terdapat individu yang kurang bisa maksimal untuk diberikan *hypnoterapi*. Hal tersebut dikarenakan alam bawah sadar belum sepenuhnya dalam kondisi beta atau dengan kata lain masih tersadar dalam kondisi berfikir.

Guna menunjang efektivitas penerapan *hypnoterapi* kepada siswa untuk menanggulangi kerentanan mental, diperlukan kesadaran yang tinggi, baik dari guru ataupun orang tua. Tujuan utama sekolah bukanlah hanya mengejar prestasi akademik, tetapi juga menjaga mental siswa tetap sehat. Selain memberikan suasana belajar yang menyenangkan, guru dapat memberikan pelayanan yang baik dan memotivasi siswa dengan memanfaatkan kemampuan *hypnoterapi* dalam pembelajaran. Pelatihan *hypnoterapi* ini akan mendapatkan hasil yang maksimal jika guru giat berlatih dan dapat meningkatkan kemampuannya di tingkat yang lebih lanjut melalui pelatihan *hypnoteaching* spesifik sesuai bidang studi masing-masing.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Negeri Surabaya yang telah mendanai pelaksanaan program pengabdian ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada segenap peserta guru di bawah naungan Yayasan Lab School Unesa Surabaya. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Bapak Rudi Lamor sebagai mentor *hypnoteaching*, kerana berkat ilmu, pengetahuan, dan ketrampilan yang diberikan, membawa hal baru dalam pendidikan khususnya dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dengan tetap menjaga kesehatan mental siswa. Melalui jiwa yang sehat, akan terwujud siswa yang cerdas.

DAFTAR RUJUKAN

- Abregú-Crespo, R., Garriz-Luis, A., Ayora, M., Martín-Martínez, N., Cavone, V., Carrasco, M. Á., Fraguas, D., Martín-Babarro, J., Arango, C., & Díaz-Caneja, C. M. (2024). School bullying in children and adolescents with neurodevelopmental and psychiatric conditions: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 8(2), 122–134. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(23\)00289-4](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(23)00289-4)
- Celdrán-Navarro, M. D. C., Jiménez-Ruiz, I., Leal-Costa, C., Moore, J. R., & López-Barranco, P. J. (2024). Attitudes, Self-Confidence, and Knowledge of Primary Care Professionals towards School Bullying. *Healthcare (Switzerland)*, 12(12). <https://doi.org/10.3390/healthcare12121230>
- Eason, A. D., & Parris, B. A. (2024). The importance of highlighting the role of the self in hypnotherapy and hypnosis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 54(October 2023), 101810. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101810>
- Elyamani, R., Nour, O., Singh, R., Saeed, K., Musa, A., Alkubaisi, N., & Bougmiza, M. I. (2024). The effectiveness of the WHO school mental health package in promoting mental health literacy among secondary school teachers in Qatar: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19263-6>
- Fischer, S. M., John, N., & Bilz, L. (2021). Teachers' Self-efficacy in Preventing and Intervening in School Bullying: a Systematic Review. *International Journal of Bullying Prevention*, 3(3), 196–212. <https://doi.org/10.1007/s42380-020-00079-y>
- Goodoory, V. C., Khasawneh, M., Thakur, E. R., Everitt, H. A., Gudleski, G. D., Lackner, J. M., Moss-

Penguatan guru mengatasi kerentanan mental siswa melalui pelatihan *hypnoteaching* berbasis siklus *experiential learning*

- Morris, R., Simren, M., Vasant, D. H., Moayyedi, P., Black, C. J., & Ford, A. C. (2024). Effect of Brain-Gut Behavioral Treatments on Abdominal Pain in Irritable Bowel Syndrome: Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Gastroenterology*, 167(5), 934-943.e5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1053/j.gastro.2024.05.010>
- Guo, S., Huang, N., Liu, X., Zhang, S., & Guo, J. (2024). Could school climate moderate the relationship between school bullying patterns and academic burnout in Chinese adolescents: A large cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 361, 146–156. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.06.024>
- Hajjah, M., Munawaroh, F., Wulandari, A. Y. R., & Hidayati, Y. (2022). Implementasi Model Experiential Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Natural Science Education Research (NSER)*, 5(1), 79–88. <https://journal.trunojoyo.ac.id/nser>
- Hinze, V., Montero-Marin, J., Blakemore, S. J., Byford, S., Dalgleish, T., Degli Esposti, M., Greenberg, M. T., Jones, B. G., Slaghekke, Y., Ukoumunne, O. C., Viner, R. M., Williams, J. M. G., Ford, T. J., & Kuyken, W. (2024). Student- and School-Level Factors Associated With Mental Health and Well-Being in Early Adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 63(2), 266–282. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.10.004>
- Kim, S., Raza, M., & Seidman, E. (2019). Improving 21st-century teaching skills: The key to effective 21st-century learners. *Research in Comparative and International Education*, 14(1), 99–117. <https://doi.org/10.1177/1745499919829214>
- Kolb, A., & Kolb, D. (2011). Experiential Learning Theory: A Dynamic, Holistic Approach to Management Learning, Education and Development. In Armstrong, S. J. & Fukami, C. (Eds.) *Handbook of Management Learning, Education and Development*. <https://doi.org/10.4135/9780857021038.n3>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development*. Prentice Hall, Inc., 1984, 20–38. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7223-8.50017-4>
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development 2nd Edition, Kindle Edition* (2nd editio). Person FT Press.
- Mali, D., Lim, H.-J., Roberts, M., & EL Fakir, A. (2023). An analysis of how a collaborative teaching intervention can impact student mental health in a blended learning environment. *The International Journal of Management Education*, 21(3), 100853. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijme.2023.100853>
- Novianti, I., & Mulyaning, E. C. (2020). Increasing mathematical understanding ability using quantum teaching hypnoteaching-based in elementary school teacher education students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1657(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1657/1/012090>
- Novianti, I., Mulyaning, E. C., & Priatna, N. (2019). Increasing mathematical communication skill using Quantum Teaching based on Hypnoteaching (QTH) in the Primary School Teacher Education (PSTE) students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1280(4). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1280/4/042031>
- Saleh, H., Suryadi, D., & Dahlan, J. A. (2018). Promoting students' mathematical problem-solving skills through 7e learning cycle and hypnoteaching model. *Journal of Physics: Conference Series*, 948(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/948/1/012037>
- Spencer, G., & Thompson, J. (2024). Children and young people's perspectives on disasters – Mental health, agency and vulnerability: A scoping review. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 108(October 2023), 104495. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2024.104495>
- van Aalst, D. A. E., Huitsing, G., & Veenstra, R. (2024). A Systematic Review on Primary School Teachers' Characteristics and Behaviors in Identifying, Preventing, and Reducing Bullying. *International Journal of Bullying Prevention*, 6(2), 124–137. <https://doi.org/10.1007/s42380-022-00145-7>
- Zhu, Q., & Wang, C. (2024). Bullying prevention training for Chinese preservice teachers' efficacy and beliefs toward bullying. *Psychology in the Schools*, 61(7), 2864–2879. <https://doi.org/10.1002/pits.23194>